

Office Wraps (zu Hause vorbereiten und mitnehmen)

Zutaten für 1 Person:

Weizen-Wraps (gibt es fertig zu kaufen)
1 Blatt Endiviensalat
50 g Sellerie
¼ Apfel
etwas Thunfisch im eigenen Sud
4 schwarze, entkernte Oliven
1 EL Naturjoghurt 1 %
Salz, Pfeffer, verschiedene frische Kräuter
fettreduzierter Hartkäse



Zubereitung:

Endiviensalat waschen und in Streifen schneiden, den Sellerie putzen und fein raspeln, den Apfel schälen und fein-blättrig schneiden, Thunfisch abseihen, die Oliven halbieren. Das Weizen-Wrap mit Wasser befeuchten und kurz in das Backrohr legen, danach mit Salat, Sellerie, Apfel, Thunfisch und Oliven belegen. Aus dem Naturjoghurt und den Gewürzen eine Sauce bereiten und über den Wrap-Belag geben. Die frischen Kräuter hacken und Hartkäse darüber reiben. Einschlagen, einrollen und in Alufolie wickeln.